



Leichter kochen,  
besser essen!



5  
KW23  
2016

HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

## Schnelle Penne mit Schinken, Zucchinistreifen und Baby-Spinat

■ Nudeln mit Tomatensoße hängen Dir so langsam zum Halse raus, doch trotzdem soll es schnell und einfach gehen? Dieses Schinken-Pasta-Gericht ist definitiv etwas für Dich! Frisch, cremig salzig mit einem leichten Petersilienkick... pass auf, dass Du Dich nicht beim „Pfanne-auslecken“ erwischst. Guten Appetit!



25 min.



Stufe 1



schmeckt auch  
am Folgetag



Penne



Zucchini



Rohschinken



Baby-Spinat



Knoblauch



Petersilie



Zitrone

Zutaten in Deiner Box .....	2 Personen .....	4 Personen .....
Penne 1)	250 g	500 g
Zucchini	1	2
Rohschinken	100 g	200 g
Knoblauch	¼ ⊕	½ ⊕
Zitrone	½ ⊕	1
Petersilie	2 Stängel	3 Stängel
Baby-Spinat	50 g	100 g

⊕ Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

### Allergene

1) Gluten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 615 kcal  
 Kohlenhydrate: 97 g  
 Fett: 11 g, Eiweiß: 33 g  
 Ballaststoffe: 6 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

Salz, Olivenöl, Butter 7), Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

großer Topf (mit Deckel), Sieb, große Pfanne, Knoblauchpresse



**Vorbereitung:** Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Wasserkocher füllen und anschalten. **Gemüse** und **Kräuter** waschen und putzen.

**1** Reichlich kochendes Wasser in einen großen Topf geben, **salzen**, aufkochen lassen, **Penne** darin ca. 8 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, dann zurück in den Topf geben und abgedeckt warmhalten.



**2** Währenddessen: **Zucchini** in dünne Streifen schneiden. **Rohschinken** klein schneiden. **Knoblauch** abziehen. **Zitrone** halbieren und eine Hälfte auspressen. **Petersilie** trocken schütteln und Blätter abzupfen.

**3** In einer großen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen, **Schinken** darin unter Wenden 4 – 5 Min. bei mittlerer Hitze knusprig anbraten. **Knoblauch** dazu pressen. **Zucchiniestreifen** und 1 TL **Butter** zufügen und alles 3 – 4 Min. weiterbraten, bis die **Zucchiniestreifen** schön weich ist.



**4** Den **Pfanneninhalt** zur **Penne** in den Topf geben. **Baby-Spinat** und 1 TL **Zitronensaft** unterheben. Wenn der **Spinat** etwas zusammengefallen ist, ist das Gericht fertig. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

**5** **Penne** auf tiefen Tellern verteilen, mit **Petersilie** bestreuen und genießen!



**Tip:** Für Schreibtisch-Esser ist diese Penne übrigens ein echter Hauptgewinn: In Deiner Lunch-Box kannst Du alles einfach verpacken, mitnehmen und am nächsten Tag genießen.